

8月 献立表(カロリー食)

月		火		水		木		金	
						1		2	
						豚肉とキャベツの塩おおか		えのかつ	
						野菜のおろし煮		塩枝豆	
						春雨の中華和え		カリフラワーの煮物	
						味噌汁(切干・なめこ)		鶏肉とオクラの中華風	
						卵乳麦		味噌汁(若芽・揚げ)	
						おかず セット		おかず セット	
						エネルギー 239kcal 494kcal		エネルギー 238kcal 504kcal	
						たんぱく質 12.5g 17.5g		たんぱく質 16.4g 22.2g	
						脂質 12.6g 13.4g		脂質 11.0g 12.6g	
						炭水化物 18.8g 73.5g		炭水化物 18.2g 73.1g	
						ナトリウム 759mg 986mg		ナトリウム 563mg 809mg	
						食塩相当量 1.9g 2.5g		食塩相当量 1.4g 2.1g	
5		6		7		8		9	
赤魚のカレー揚げ		照焼ナキン		鯖の磯辺焼き		ホイコーロー		フリの西京焼	
インゲンソテー		ピーマンソテー		うま塩キャベツ		麩の野菜あんかけ		人参クラッセ	
鶏肉の青じそ南蛮		大根の佃煮		ひじきと挽肉の炒め物		白菜のおかかポン酢和え		肉豆腐煮	
大豆とトマトのマリネサラダ		菜の花のソテーごま和え		カリフラワーのさっぱりサラダ		味噌汁(巻麩・しめじ)		キャベツと蒸し鶏の辛子和え	
すまし汁(豆腐・えのき)		味噌汁(揚げ・キャベツ)		すまし汁(えのき・おつゆ麩)				すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット	
エネルギー 298kcal 552kcal		エネルギー 246kcal 514kcal		エネルギー 265kcal 521kcal		エネルギー 205kcal 467kcal		エネルギー 303kcal 559kcal	
たんぱく質 21.2g 26.3g		たんぱく質 18.3g 24.2g		たんぱく質 15.4g 20.6g		たんぱく質 13.5g 19.2g		たんぱく質 22.4g 27.6g	
脂質 16.7g 17.5g		脂質 13.9g 15.5g		脂質 15.9g 16.6g		脂質 8.8g 9.7g		脂質 15.3g 16.0g	
炭水化物 15.7g 69.9g		炭水化物 10.7g 66.0g		炭水化物 14.3g 69.2g		炭水化物 17.4g 73.1g		炭水化物 17.2g 72.1g	
ナトリウム 51.9mg 667mg		ナトリウム 609mg 836mg		ナトリウム 714mg 861mg		ナトリウム 927mg 1153mg		ナトリウム 781mg 928mg	
食塩相当量 1.3g 1.7g		食塩相当量 1.5g 2.1g		食塩相当量 1.8g 2.2g		食塩相当量 2.4g 2.9g		食塩相当量 2.0g 2.4g	
12		13		14		15		16	
		メンチカツ		白身魚の西京焼		豚肉ときこのコチュジャン炒め		あぶらかいいみぞれ煮	
		揚げでアスパラ		ピーマンソテー		枝豆とかにかまの煮物		菜の花	
		インゲンの生妻炒め		竹輪とインゲンの玉子とし		イカと若芽の和え物		キャベツの麻婆あんかけ	
		法蓮草のおひだし		キャベツとベーコンの和え物		味噌汁(巻麩・しめじ)		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	
		味噌汁(若芽・キャベツ)		すまし汁(えのき・おつゆ麩)				味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	
海の日		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット	
お休み		エネルギー 279kcal 536kcal		エネルギー 188kcal 444kcal		エネルギー 201kcal 463kcal		エネルギー 238kcal 502kcal	
		たんぱく質 14.2g 19.4g		たんぱく質 16.0g 21.2g		たんぱく質 16.7g 22.4g		たんぱく質 19.4g 25.0g	
		脂質 16.2g 17.0g		脂質 6.1g 6.8g		脂質 10.1g 11.0g		脂質 11.4g 12.3g	
		炭水化物 19.5g 74.7g		炭水化物 16.8g 71.7g		炭水化物 14.7g 70.4g		炭水化物 15.1g 71.2g	
		ナトリウム 807mg 1054mg		ナトリウム 792mg 939mg		ナトリウム 792mg 1018mg		ナトリウム 816mg 1043mg	
		食塩相当量 2.1g 2.7g		食塩相当量 2.0g 2.4g		食塩相当量 2.0g 2.6g		食塩相当量 2.1g 2.7g	
19		20		21		22		23	
豚肉と野菜の中華炒め		白身魚のバジルオリーフ焼		鶏のごまタレ煮		豚肉ときこのコンソメバター		ヤンニョムチキン風	
鶏ミンチと小松菜の煮物		人参のさんひら		菜の花		油揚げと菜の花の煮物		平さやいんげん	
ベーコンのごま酢和え		大根と大根の煮物		唐揚げとひじきの煮物		コーンと挽肉の炒め物		ひじきと大豆の煮物	
味噌汁(巻麩・揚げ)		コールスローサラダ		キャロットラペ		味噌汁(揚げ・小松菜)		白菜の辛子柚子和え	
		すまし汁(えのき・おつゆ麩)		すまし汁(巻麩・豆腐)				すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット	
エネルギー 232kcal 505kcal		エネルギー 230kcal 486kcal		エネルギー 226kcal 480kcal		エネルギー 235kcal 503kcal		エネルギー 215kcal 471kcal	
たんぱく質 16.1g 22.4g		たんぱく質 14.9g 20.1g		たんぱく質 12.4g 17.5g		たんぱく質 17.0g 23.0g		たんぱく質 13.4g 18.6g	
脂質 11.6g 13.3g		脂質 13.2g 13.9g		脂質 12.0g 12.8g		脂質 12.3g 13.9g		脂質 10.4g 11.1g	
炭水化物 15.4g 71.2g		炭水化物 10.8g 65.7g		炭水化物 17.6g 72.0g		炭水化物 15.8g 70.9g		炭水化物 16.9g 71.8g	
ナトリウム 931mg 1157mg		ナトリウム 611mg 758mg		ナトリウム 717mg 865mg		ナトリウム 731mg 960mg		ナトリウム 807mg 954mg	
食塩相当量 2.4g 2.9g		食塩相当量 1.6g 1.9g		食塩相当量 1.8g 2.2g		食塩相当量 1.9g 2.4g		食塩相当量 2.1g 2.4g	
26		27		28		29		30	
鶏肉のマーマレード煮		サリラの蒸し煮		えび団子の炊き合せ		フリのこま醤油焼		鶏肉のカレー風味焼	
オーゾンソテー		ピーマンソテー		キャベツと豚肉の味噌炒め		インゲンソテー		平さやいんげん	
油揚げの玉子とし		竹の子と人参のおかか煮		オクラの柚子胡椒和え		炒り豆腐		白菜のスープ煮	
春雨の中華和え		ブロッコリーのゴマ和え		味噌汁(ひじき・キャベツ)		切干と菜の花のおひだし		菜の花とひじきのごま和え	
味噌汁(巻麩・えのき)		味噌汁(揚げ・小松菜)				味噌汁(巻麩・キャベツ)		すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット	
エネルギー 245kcal 507kcal		エネルギー 195kcal 463kcal		エネルギー 194kcal 450kcal		エネルギー 232kcal 496kcal		エネルギー 227kcal 483kcal	
たんぱく質 12.5g 18.1g		たんぱく質 16.4g 22.4g		たんぱく質 12.0g 17.1g		たんぱく質 17.2g 22.9g		たんぱく質 16.0g 21.2g	
脂質 12.6g 13.5g		脂質 8.1g 9.7g		脂質 8.7g 9.5g		脂質 12.5g 13.4g		脂質 13.7g 14.4g	
炭水化物 18.7g 74.2g		炭水化物 14.4g 69.5g		炭水化物 17.3g 72.2g		炭水化物 11.9g 68.0g		炭水化物 9.6g 64.5g	
ナトリウム 715mg 941mg		ナトリウム 908mg 1137mg		ナトリウム 865mg 1094mg		ナトリウム 777mg 1004mg		ナトリウム 695mg 842mg	
食塩相当量 1.8g 2.4g		食塩相当量 2.3g 2.9g		食塩相当量 2.2g 2.8g		食塩相当量 2.0g 2.6g		食塩相当量 1.8g 2.1g	

ライフテリのごころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

営業時間: 8:30~17:00

●ご注意

- ・献立は仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・表示の栄養価は、ご飯を含んだ値になっています。
- ・お弁当は涼しい場所に保管し、当日2時頃までにお召上がり下さい。

アピックス ☎0248-63-1192

ライフテリ県中店 ☎080-1842-8531

キャンセルの際は前日の17時までにご連絡下さい。

※月曜日キャンセルの場合は、土曜日の17時までご連絡下さい

8月 献立表(腎臓食)

月		火		水		木		金	
						1		2	
						ささみ大葉フライ	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
						オニオンソテー	乳麦	きんぴら	麦
						野菜炒め	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦
						マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		
						おかず	セット	おかず	セット
						エネルギー 364kcal	607kcal	エネルギー 333kcal	576kcal
						たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 9.5g	13.6g
						脂質 21.4g	22.0g	脂質 22.6g	23.2g
						炭水化物 31.4g	84.2g	炭水化物 21.4g	74.2g
						ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 764mg	765mg
						カリウム 300mg	361mg	カリウム 458mg	519mg
						リン 128mg	193mg	リン 150mg	215mg
						食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g
						5	6	7	8
野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	キャバツメンチ	卵乳麦	サワラのチリソースかけ	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦
オクラのペロンチーフ		野菜の味噌煮込み	麦	インゲンソテー	乳麦	ブロッコリー		しめじのバター醤油パスタ	乳麦
人参とさつま揚げの金平	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	菜の花のクリーム煮	乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦
スパトマト炒め	乳麦			ポテトサラダ	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵乳麦		
	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず
	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	416kcal	659kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.3g	25.9g
	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	37.3g	90.1g
	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	383mg	444mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	643mg	704mg
	リン	93mg	158mg	リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	12			13			14		15
				フリの塩焼	乳麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	チキンピカタ	卵麦
				チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	平さやいんげん	乳	トマトソース	麦
				かぼちゃのゴマ煮	麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦
				根菜の柚子マリネ		玉子スパサラダ		マゼドニアサラダ	卵
		おかず	セット		おかず	セット		おかず	セット
		エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	396kcal
		たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.5g
		脂質	14.6g	15.2g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	28.8g
		炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	18.4g
		ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	617mg
		カリウム	796mg	857mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	490mg
		リン	145mg	210mg	リン	115mg	180mg	リン	144mg
		食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g
		19		20		21		22	
鶏もも莆田揚げ	卵麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	鯖のごま醤油焼	麦	肉丹の具	麦	揚げ豆腐の和風あん	麦
つま塩キャベツ	麦か	スパソテー	卵麦	人参グラッセ	乳麦	切干大根煮	卵乳麦	オニオンソテー	乳麦
人参じりしり	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	げんちゃん煮	麦	マカロニマリネサラダ		野菜がき揚げ	麦
青菜のわさび和え	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦			スパゲティサラダ	卵乳麦
	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず
	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	15.6g	19.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	904mg	905mg
	カリウム	538mg	599mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	407mg	468mg
	リン	171mg	236mg	リン	145mg	210mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g
		26		27		28		29	
メンチカツ	乳麦	塩タレホーク	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	チキンのオニオンマヨ	卵麦	フリ田楽	
インゲンソテー	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オニオンソテー	乳麦
豚肉と大根のピリ辛煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ジャガ芋ときこの煮物	麦	赤玉南瓜煮	麦
ごぼうのごま酢和え	麦			和風マヨネーズ和え	卵麦	春雨のサラダ	卵	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵
	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず
	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	445mg	506mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	467mg	528mg
	リン	132mg	197mg	リン	129mg	194mg	リン	118mg	183mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g

ライフテリのごころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

営業時間: 8:30~17:00

●ご注意

アピックス ☎0248-63-1192

- ・献立は仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

ライフテリ県中店 ☎080-1842-8531

- ・表示の栄養価は、ご飯を含んだ値になっています。
- ・お弁当は涼しい場所に保管し、当日2時頃までにお召し上がり下さい。

キャンセルの際は前日の17時までにご連絡下さい。

※月曜日キャンセルの場合は、土曜日の17時までご連絡下さい

8月 献立表(透析食)

月		火		水		木 1		金 2	
						豚ばら肉炒め	麦	サワラの幽庵焼	麦
						白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	ミックソテー	乳麦
						切干と人参のハリハリ	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦
								パンパンジーサラダ	乳麦
						おかず	セット	おかず	セット
						エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 263kcal	553kcal
						たんぱく質 11.7g	16.6g	たんぱく質 16.3g	21.2g
						脂質 20.2g	20.9g	脂質 13.8g	14.5g
						炭水化物 14.5g	77.4g	炭水化物 17.1g	80.0g
						ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 520mg	521mg
						カリウム 430mg	502mg	カリウム 619mg	691mg
						リン 138mg	215mg	リン 229mg	306mg
						食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g
	5		6		7		8		9
赤魚の磯辺焼	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	鯖の照焼	麦	鶏肉のパジルクリームソース	乳麦	白身フ라이	麦
塩ゆでアスパラ		鶏肉のカレシ煮	乳麦	きのこソテー	乳麦	ひとくちかんも煮	麦	スパッケー	乳麦
ナスの挽肉炒め	乳麦	和風サラダ	卵	里芋のおろし煮	麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦
カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦			野菜サラダ	卵麦えが
								ドレッシング(小袋)	麦
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず
	セット		セット		セット		セット		セット
	エネルギー 285kcal		エネルギー 265kcal		エネルギー 303kcal		エネルギー 339kcal		エネルギー 343kcal
	たんぱく質 14.9g		たんぱく質 10.9g		たんぱく質 11.8g		たんぱく質 17.9g		たんぱく質 13.9g
	脂質 17.2g		脂質 14.5g		脂質 20.9g		脂質 22.8g		脂質 21.3g
	炭水化物 18.6g		炭水化物 23.2g		炭水化物 14.9g		炭水化物 12.8g		炭水化物 25.0g
	ナトリウム 642mg		ナトリウム 787mg		ナトリウム 612mg		ナトリウム 694mg		ナトリウム 706mg
	カリウム 512mg		カリウム 457mg		カリウム 444mg		カリウム 352mg		カリウム 421mg
	リン 186mg		リン 131mg		リン 175mg		リン 92mg		リン 191mg
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.8g
	12		13		14		15		16
		鶏肉のごま焼き	麦	肉丼の具	麦	フリの磯辺焼	麦	ホークシシジャー	麦
		オクラのペペロンチーノ		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	平さやいんげん	麦	えのきのきんぴら	麦
		カリフラワーの塩炒め		ひじきのごまマヨネーズ	卵乳麦	高菜と大根の煮物	麦	ポテトサラダ	卵乳麦
		ゴーンサラダ	卵乳麦			絹葉と枝豆の福おかきサラダ	麦		
		おかず		おかず		おかず		おかず	
		セット		セット		セット		セット	
		エネルギー 347kcal		エネルギー 315kcal		エネルギー 253kcal		エネルギー 354kcal	
		たんぱく質 16.2g		たんぱく質 14.4g		たんぱく質 18.5g		たんぱく質 12.9g	
		脂質 21.7g		脂質 20.6g		脂質 13.9g		脂質 21.5g	
		炭水化物 20.1g		炭水化物 18.9g		炭水化物 11.9g		炭水化物 26.3g	
		ナトリウム 653mg		ナトリウム 928mg		ナトリウム 779mg		ナトリウム 738mg	
		カリウム 577mg		カリウム 591mg		カリウム 603mg		カリウム 620mg	
		リン 92mg		リン 184mg		リン 216mg		リン 198mg	
		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.9g	
	19		20		21		22		23
豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のいそべ焼	麦	アジのカレー焼	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦
キャベツとウインナーのソテー	乳麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	インゲンソテー	乳麦	ミックソテー	乳麦	フロッコリー	乳麦
マジユサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	牛肉とひじきの炒め煮	麦	一ロサスのオランダ煮	麦
		法蓮草のごま和え	乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	マカロニサラダ	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦
		おかず		おかず		おかず		おかず	
		セット		セット		セット		セット	
		エネルギー 335kcal		エネルギー 323kcal		エネルギー 275kcal		エネルギー 265kcal	
		たんぱく質 12.0g		たんぱく質 17.8g		たんぱく質 17.9g		たんぱく質 15.1g	
		脂質 23.2g		脂質 19.6g		脂質 16.4g		脂質 14.8g	
		炭水化物 19.2g		炭水化物 18.9g		炭水化物 12.2g		炭水化物 16.1g	
		ナトリウム 724mg		ナトリウム 592mg		ナトリウム 808mg		ナトリウム 654mg	
		カリウム 584mg		カリウム 605mg		カリウム 531mg		カリウム 419mg	
		リン 146mg		リン 248mg		リン 92mg		リン 175mg	
		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.7g	
	26		27		28		29		30
カレーのスパイス湯	麦	豚肉とサーサイの中華玉子炒め	卵乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	白身魚の青じそ焼	麦
オクラのペペロンチーノ		高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ひまのきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か
豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	インゲンのごま和え	麦	豚すき	麦	フロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦
白菜と昆布のナムル				ポテトサラダ	卵乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
		おかず		おかず		おかず		おかず	
		セット		セット		セット		セット	
		エネルギー 352kcal		エネルギー 300kcal		エネルギー 319kcal		エネルギー 300kcal	
		たんぱく質 20.0g		たんぱく質 15.1g		たんぱく質 15.0g		たんぱく質 16.3g	
		脂質 22.1g		脂質 20.9g		脂質 15.4g		脂質 18.6g	
		炭水化物 18.5g		炭水化物 11.8g		炭水化物 26.2g		炭水化物 15.7g	
		ナトリウム 648mg		ナトリウム 659mg		ナトリウム 665mg		ナトリウム 660mg	
		カリウム 599mg		カリウム 522mg		カリウム 512mg		カリウム 443mg	
		リン 234mg		リン 225mg		リン 169mg		リン 186mg	
		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g	

ライフテリのこころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

営業時間: 8:30~17:00

●ご注意

- 献立は仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 表示の栄養価は、ご飯を含んだ値になっています。
- お弁当は涼しい場所に保管し、当日2時頃までにお召し上がり下さい。

アピックス ☎0248-63-1192

ライフテリ県中店 ☎080-1842-8531

キャンセルの際は前日の17時までにご連絡下さい。

※月曜日キャンセルの場合は、土曜日の17時までご連絡下さい